

## راه درمان جوش های صورت چیست ؟

جوش بیشتر در صورت دیده می شود و شکل های متفاوت دارد مثل: کومدون(جوش های ریزی که به صورت سر سیاه و سر سفید دیده می شوند)؛ پاپول(جوش های برجسته و قرمز رنگ)؛ پاسچول(جوش های چرکی) و ندول(تورم التهابی که در عمق بیشتری نسبت به پاپول قرار گرفته اند) و بالاخره کیست(فضاهای بسته ای در زیر پوست حاوی ماده نیمه جامد یا مایع. با بسته شدن دهانه خروجی غدد چربی به علت های گوناگون جوش به وجود می آید. علت های بسته شدن این دهانه ها شامل: - تولید و ترشح زیادی چربی در این غدد که خود این می تواند به علت ارثی بودن یا عدم تنظیم هورمونی باشد. البته گاهی میزان هورمون در سطح طبیعی می باشد ولی پوست به این مقدار طبیعی نیز حساس است. مصرف خارجی هورمون هایی مثل هورمون مردانه(تستوسترون) و کورتیکواستروئیدها(کورتن) می تواند باعث ایجاد و تشدید آکنه شود. افرادی که دارای جوش هستند باید از مصرف هرگونه کرم یا پماد اجتناب کنند، چون باعث بدتر شدن جوش ها می شود. - رشد میکروب در دهانه غدد که باعث التهاب و بسته شدن این غدد می شوند. - اختلال در کراتینی شدن(در تشکیل کراتین دهانه اختلال وجود دارد مثل افرادی که سوء تغذیه یا رژیم غذایی دارند که اسیدهای چرب ضروری در بدن آنها کم است و یا به علت های دیگری این اختلال وجود دارد). جوش های صورت را نمی توان به طور کامل از بین برد ولی می توان آنها را تحت کنترل در آورد. - التهاب(رها شدن مواد التهاب زا بدون فولیکول مو) که علت اصلی آن را فعالیت میکروبی در غدد سباسه می دانند که باعث ایجاد پاسخ التهابی بین دو فولیکول می شود.

## علل دیگر مؤثر در آکنه

- رژیم غذایی (اثر آن هنوز اثبات نشده است اما مصرف بیش از حد کربوهیدرات ها و مواد قندی در تشدید آن نشان داده شده است که در عین حال اثر رژیم های کم کالری نیز در جلوگیری از بروز آکنه مشخص شده است).  
- تعریق(در بسیاری از افراد باعث تشدید آکنه می شود)  
- اشعه ماوراءبنفش؛ که باعث بهبود ضایعات آکنه می گردد.  
- استرس های روحی؛ که آن را بخصوص در خانم ها تشدید می کند.  
درمان این جوش ها بسته به نوع جوش انجام می گیرد. به طور کلی شستشوی مکرر نواحی جوش به ویژه با صابون هایی که اسیدیته می باشند و از خود بقایایی به جا نمی گذارند در جلوگیری از تشکیل جوش جدید تا حد زیادی مؤثر است و در درمان نیز کمک کننده می باشد. این صابون ها در داروخانه ها موجودند و به عنوان ضدجوش معرفی می شوند. در درمان جوش از داروهای ضد باکتری(میکروبی) نیز استفاده می شود که بستگی به نوع جوش و گسترش آن دارد.  
داروهای دیگری نیز بسته به نوع جوش، در درمان، مصرف دارند که اختصاصی هستند و از حوصله این بحث خارج است. افرادی که دارای جوش هستند باید از مصرف هرگونه کرم یا پماد اجتناب کنند، چون باعث بدتر شدن جوش ها می شود. از عارضه های جوش صورت، باقی ماندن لکه در آن ناحیه به علت التهاب و فعال بودن سیستم دفاعی بدن در آنجا است. در محل جوش هایی که بیشتر دستکاری شوند احتمال به وجود آمدن لکه بیشتر است. ضمناً در افراد با رنگ پوست تیره تر، لکه ناشی از جوش بیشتر است.  
افرادی هستند که منافذ پوست آنها به اصطلاح باز است و داخل این منافذ به صورت سیاه دیده می شود. ترشح چربی و در معرض هوای آزاد قرار گرفتن این چربی باعث اکسید شدن آن می گردد و به صورت سیاه دیده می شوند. برای از بین بردن آن می توان از همان صابون هایی که گفته شد استفاده کرد.

یکی از عارضه های جوش صورت، باقی ماندن لکه در آن ناحیه به علت التهاب و فعال بودن سیستم دفاعی بدن در آنجا است. در محل جوش هایی که بیشتر دستکاری شوند احتمال به وجود آمدن لکه بیشتر است. ضمناً در افراد با رنگ پوست تیره تر، لکه ناشی از جوش بیشتر است.

درمان این عارضه در حقیقت درمان جوش است. یعنی با درمان جوش به علت کم شدن التهاب، احتمال به وجود آمدن لکه کم می شود. درمان قطعی برای از بین بردن این نوع لکه وجود ندارد و در طول زمان بسته به نوع پوست این لکه ها از بین می روند. البته بعضی از داروهای موضعی، این طول زمان را کاهش می دهند که از آن جمله می توان از ژل های حاوی AHA نام برد. این ژل حاوی اسیدهای میوه می باشد و باعث تسهیل در پوسته ریزی طبیعی پوست می شوند و به همین دلیل پوست، جوان و شاداب می ماند.

داروهای موضعی دیگر که کمک کننده می باشند: کرم و ژل های حاوی ویتامین C و مشتقات ویتامین A کرم و ژل ترتینوئن همانگونه که ذکر شد در طب رایج هنوز آثار رژیم غذایی بر ایجاد و تشدید آکنه به خوبی شناخته نشده است. بر اساس طب قدیم و تجربه بیماران بعضی از خوراکی ها در بدتر کردن جوش صورت دخیل می باشند و پرهیز از این خوراکی ها باعث بهبودی در جوش می شود.

از جمله خوراکی هایی که باعث بدتر شدن جوش ها می شوند: غذاهای چرب، تنقلات، خرما، کشمش، محصولات دریایی (ماهی و میگو)، بعضی از میوه جات (موز، کیوی، خرمالو) هستند. بهترین راهکار، پرهیز از مواد غذایی و خوراکی هایی است که فرد اظهار می کند با خوردن آنها جوش صورتش بدتر می شود